

# 血圧レベルへの効果の推計 (健康日本21より)

食塩摂取量の減少によりナトリウム量を減らすと・・・

食塩 **1g** の減量で

高血圧者: **1** mmHg

非高血圧者: **0.5** mmHg 低下

目標摂取量に近づける取り組みを行うと

→ → → **1~2mmHg の改善効果**

その他の取り組み

●野菜を**350g**/日、果物を**100g**/日を目標に摂取することで

→ → → **0.22mmHg**の改善効果が期待

●運動:現状よりも約**1500**歩増やすことで

→ → → **2~3mmHg**の改善効果

栄養(減塩、野菜・果物の摂取増加、肥満者の減少)・運動・飲酒の各分野で設定された目標がす

べて達成されると収縮期血圧が**4**mmHg 低下が期待される！！

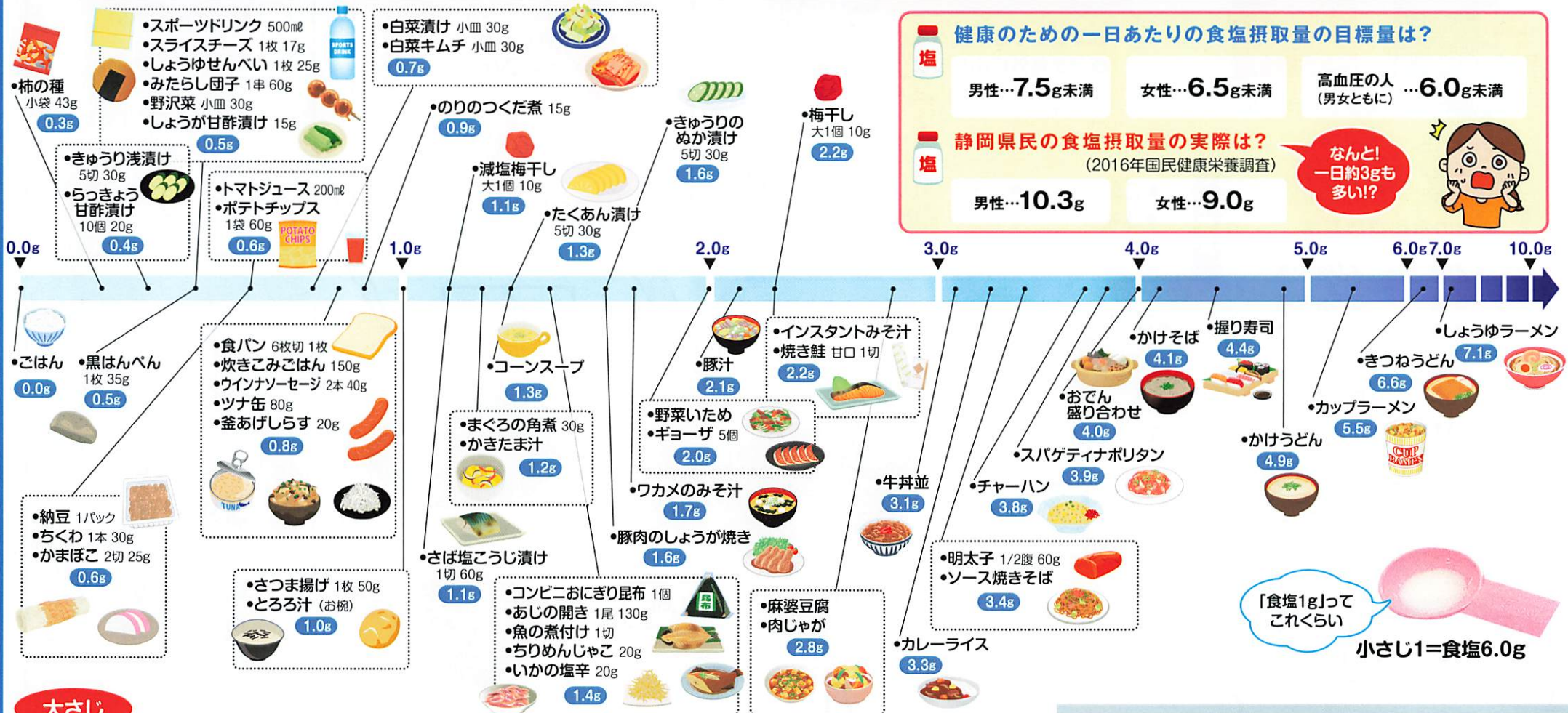
# 島田市国保特定健診受診者の約40%は血圧130以上または85以上です!! (2020年度)

## あなたは大丈夫?? そのお塩、とり過ぎていませんか??

高血圧は、心筋梗塞など循環器疾患の最大の危険因子です。特定健診の結果、志太榛原地域は、高血圧の予備群が県平均より多くなっています。塩分のとり過ぎは「がん」や「脳梗塞」、「腎臓病」のリスクを上げます。また味の濃いものは食欲増進作用があり、つい食べ過ぎてしまい「肥満」などの原因にもなります。コツコツ減塩、健康貯金をはじめてみませんか。

## 食品や料理に含まれる食塩の量

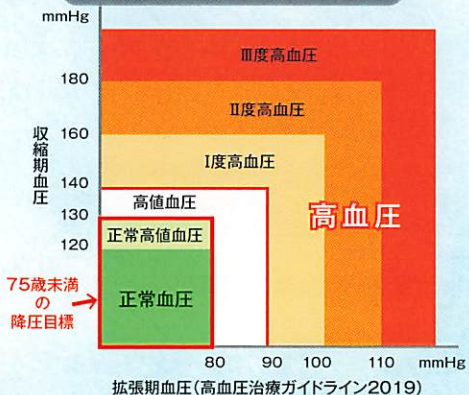
※表示の見方「食品名」・「容量」・「含まれる食塩量」です。作り方や商品により食塩量は異なりますので目安としてご活用ください。つゆ、スープ、タレを含んでいます。料理は一人前の量です。



日本人は一日の食塩摂取の約7割を調味料からとっている!!

# 上手に“適塩”できるかな?!

## 成人における血圧値の分類



## 減塩習慣は幼少期から みんなで大事な味覚を守ろう!

### 一日の食塩摂取基準

1~2 歳	……	3.0g未滿
3~5 歳	……	3.5g未滿
6~7 歳	……	4.5g未滿
8~9 歳	……	5.0g未滿
10~11 歳	……	6.0g未滿

日本人の食事摂取基準(2020年版)

お品書き

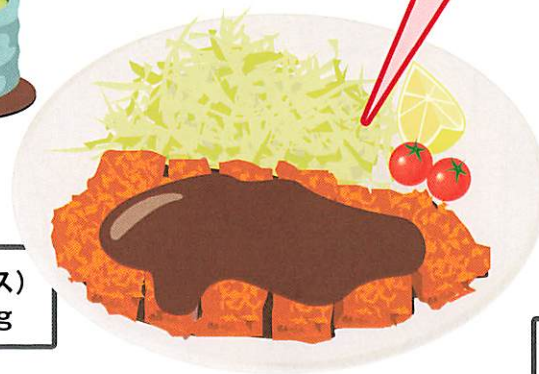
- ご飯
- 味噌汁
- 刺身(3切)
- とんかつ(ソースかけ)
- ほうれん草のお浸し
- むか漬(5切)



塩分:0.8g



喜田茶



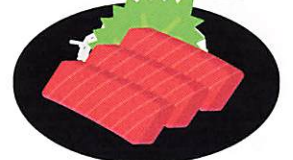
(かけソース) 塩分:2.0g



塩分:1.6g



(両面づけ) 塩分:0.9g



塩分:2.1g



## ポイント 1

しょうゆのつけ方で大きな差が出るよ!



糖尿病性腎臓病予防 じんぞー君

- (キャベツに) ソースをかけると 塩分 +1.0g
- (キャベツに) ドレッシングをかけると 塩分 +0.5g

- 片面づけにすると 塩分 -0.5g
- スプレー式にすると 塩分 -0.8g



- 天然だしにすると 塩分 -0.5g
- 半分にすると 塩分 -1.0g
- 具だけ食べると 塩分 -1.5g

## ポイント 4

酸味や香辛料の活用を!



糖尿病性腎臓病予防 じんぞー君

- ソースの代わりにレモンにすると 塩分 -2.0g
- つけソースにすると 塩分 -1.0g

## ポイント 3

かけるよりつける!



糖尿病性腎臓病予防 じんぞー君

- 浅漬にすると 塩分 -0.8g
- 半分にすると 塩分 -0.8g

## ポイント 2

量を調整する方法もあるよ!



糖尿病性腎臓病予防 じんぞー君